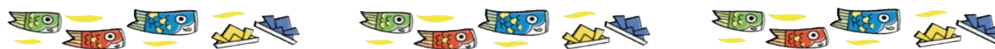




よくかむことは  
よく味わうこと

# 令和8年5月分 学校給食予定献立表（中学校）

◎ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」



小名浜学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	I補 <sup>*</sup>	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ こどもの日お祝い献立 ☆ 5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。									
1	金	ごはん 牛乳(乳) かつおの南蛮漬け 若竹汁 柏もち	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ かつお 小豆	干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖 コーンスターチ 米粉	743 kcal	36.1 g	14.7 g	1.8 g
7	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉と野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	758 kcal	29.8 g	23.5 g	2.7 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー にらたまスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 豚レバー	にんじん 玉ねぎ にら しょうが にんにく マッシュルーム パセリ オレンジ	ごはん でん粉 米油 米粉 砂糖	719 kcal	32.0 g	18.3 g	2.8 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 もやしのナムル 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 いわし かつお節 ベーコン	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん にんにく もやし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ 三温糖 ごま油 ごま	773 kcal	33.7 g	20.6 g	2.5 g
12	火	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) 豚肉	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にら オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	778 kcal	29.5 g	23.7 g	3.1 g
13	水	たけのこごはん 牛乳(乳) 鮭焼き魚 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 鮭 とり肉 油揚げ 高野豆腐	にんじん こんにゃく 長ねぎ 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	714 kcal	33.7 g	20.0 g	3.0 g
14	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ コーンポタージュ(乳,麦) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵) 青のり 煮干し 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ シチュールウ(乳,麦) 油 生クリーム(乳) でん粉 ごま	814 kcal	36.4 g	28.3 g	2.7 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
15	金	麦ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 まぐろ ほたて かまぼこ かつお節	長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ	800 kcal	29.8 g	24.7 g	2.4 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のうま煮 打ち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 いる大豆 みそ 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐	玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 干しいたけ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	718 kcal	30.8 g	19.2 g	2.2 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

給食の前は石けんで  
手を洗って清潔に！





日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	E値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	火	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 大根 こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油	771 kcal	28.7 g	22.7 g	1.9 g
20	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく トマト レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	700 kcal	26.5 g	16.5 g	2.1 g
21	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン 大麦入り野菜スープ グレープゼリー	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト キャベツ 小松菜 ぶどう にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 大麦 米油 米粉 砂糖	758 kcal	35.8 g	21.6 g	2.8 g
22	金	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) アスパラソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし アスパラガス	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	772 kcal	24.6 g	22.1 g	3.1 g
25	月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳(乳) みそかんぶら しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 とり肉 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん 長ねぎ 玉ねぎ こんにやく 小松菜 かぼちゃ えのきたけ 大根 トマト ほうれんそう	ごはん 米油 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ ひえ いり米	729 kcal	26.6 g	19.4 g	2.2 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 呉汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 練乳(乳)	にんじん 大根 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく 長ねぎ レモン りんご	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	877 kcal	35.2 g	30.8 g	2.3 g
27	水	山菜うどん(ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) 牛乳(乳) 手作りかき揚げ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ いか ちりめんじゃこ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ わらび 小松菜 長ねぎ ごぼう こねぎ バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	833 kcal	34.2 g	16.5 g	2.6 g
☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。									
28	木	ごはん 牛乳(乳) ほっけ昆布しょうゆ焼き ふきの油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ほっけ とり肉 さつま揚げ	大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう トマト こんにやく にんじん ふき	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	702 kcal	34.0 g	16.2 g	2.3 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) みそワンドンスープ(麦) ミントマト②	牛乳(乳) とり肉 みそ 大豆 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ ミントマト	ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖	773 kcal	30.1 g	20.0 g	2.8 g

朝ごはんを食べよう!

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー 763kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.0g カルシウム 450mg 食塩相当量 2.5g

朝ごはらは、眠っていた体に「朝が来た」ことを知らせる大切な食事です。  
右の4つの組み合わせで食べると理想的ですが、まずは2つ、3つと組み合わせて食べてみましょう。  
朝ごはんを食べる「時間」の確保も忘れずに!



からだを動かす  
エネルギーになる**主食**  
【ごはん・パン・めんなど】

からだ作りの材料になる**主菜**  
【肉、魚、卵、大豆製品など】

からだの調子をよくする**副菜**  
【野菜や海そうなど】

からだをあたためる**汁物**  
【みそ汁・スープなど】